SHARP

AX-GR2　メニュー集

# 水のチカラで焼きたて、作りたてのおいしさを！

# もくじ


**パンを焼く**

トースト

たっぷりの過熱水蒸気で包みこんで焼く
**中ふわ外こんがりの極上トースト**  4ページ

トースト

好みの具をトッピングして
**アレンジトースト** 5ページ

強

トーストと目玉焼きが同時に作れる
**モーニングセット** 8ページ

**パンをあたためる**

生食パン 弱

翌日や冷凍した生食パンがまるで窯出し仕上げ
**ふわふわあたため** 10ページ

中

クロワッサンやそうざいパンもまるで窯出し仕上げ
**サクッと中はふんわりあたため** 11ページ

**そうざいをあたためる**

強

買ってきた天ぷらや揚げ物そうざいがまるで作りたて！
冷凍品も解凍いらず
**サクッとあたため** 12ページ

デリ&スイーツ

付属のコーティングトレイを使って
**カンタンなお料理やお菓子** も
楽しめます

14ページ

## ＜メニュー集の記載について＞

●各ページのマークは、使用する過熱水蒸気パワー、焼き網、トレイについて表しています。
特に記載のない限り、この内容に合わせて加熱してください。
右記の場合、過熱水蒸気パワーは **トースト** に合わせ、トレイを焼き網にのせて使います。

●記載の加熱時間は目安です。様子を見ながら加熱してください。
右記の場合、2個は4分、4個は4.5分を目安に設定してください。

| クロワッサン | 2～4個 | 4～4.5分 |
|---|---|---|

●掲載のお料理写真は盛りつけ例です。食材の種類や状態などにより、写真とは仕上がりが異なる場合があります。
●このメニュー集では付属品のコーティングトレイは、「トレイ」と表現しています。
●材料の計量は、大さじ1＝15mL、小さじ1＝5mLを使用しています。1mL＝1ccです。

## ＜食品の取り出し＞

●加熱後は、食品やトレイ、庫内が熱くなっていますので、ミトンなどを使って、やけどに注意して取り出してください。

## パンを焼く

# トースト

焼き網にのせます

■水を入れた水タンクを本体にセットし、加熱します。

**たっぷりの過熱水蒸気で包みこんで焼く
中ふわ外こんがりの極上トースト**

| メニュー名 | 分量 | 加熱時間の目安 | |
|---|---|---|---|
| | | 常温・冷蔵 | 冷凍 |
| トースト | Ｉ～2枚<br>(4～8枚切り食パン) | 3～3.5分 | 3.5～4分 |
| イングリッシュマフィン | Ｉ～2個<br>(横半分に切る) | 3～3.5分 | 3.5～4分 |
| ベーグル | Ｉ～2個<br>(横半分に切る)<br>※切らずに焼く場合は、<br>中 で焼いてください。 | 3～3.5分 | 3.5～4分 |

**「トースト」「アレンジトースト」のポイント**

- ●パンの種類、大きさ、厚み、室温などにより焼けかたが異なるため、様子を見ながら焼いてください。
- ●糖分の多いパン(レーズンパンやデニッシュ生地のパンなど)をトーストするときは、3分を目安に様子を見ながら焼いてください。
- ●具をのせたパンや市販のピザ(5～7ページ参照)は、具の量により仕上がりが異なりますので、様子を見ながら焼いてください。

# ▶アレンジトースト

トレイにのせます

■水を入れた水タンクを本体にセットし、加熱します。

## ピザトースト

○時間:6〜7分
○1〜2枚
○ピザソースをぬり、好みの具(薄切り玉ねぎやピーマンなど)、ピザ用チーズをのせる

## アスパラベーコントースト

○時間:9〜10分
○1〜2枚
○斜め薄切りにしたアスパラガス、5mm幅に切ったベーコン、コーンをのせてマヨネーズを絞る

**パンに具をのせて冷凍保存しておけば、あとは焼くだけ!**

### 冷凍保存する

○食パンに好みの具をのせてラップで包み(右写真参照)、食品用保存袋に入れて冷凍します。
○具の量は、1枚あたり80g以下を目安とし、具の厚みは1〜2cm以内にしてください。生の肉や根菜等火の通りにくい食材は、あらかじめ加熱をしてからのせてください。
○チーズはのせて冷凍できますが、マヨネーズやケチャップなどは焼く前にかけてください。

### 焼く

○時間:8〜9分(ピザトースト)
12〜13分
(アスパラベーコントースト)
○1〜2枚
○ラップを取ってトレイにのせる。
※アスパラベーコントーストは、焼く前にマヨネーズを絞る。

凍ったまま加熱できます

# ▶アレンジトースト

トレイにのせます

■水を入れた水タンクを本体にセットし、加熱します。

## 目玉焼きトースト

○時間:7～8分
○1～2枚
○ケチャップとマヨネーズを絞り、中央にくぼみを作って卵を割り入れる

※卵の大きさや加熱前の温度により仕上がりが異なります

## カプレーゼ風トースト

○時間:5～6分
○1～2枚
○オリーブオイルをぬり、厚さ5mmに切ったモッツァレラチーズとプチトマトを交互にのせて、ブラックペッパーをかける。
加熱後、バジルの葉をのせる

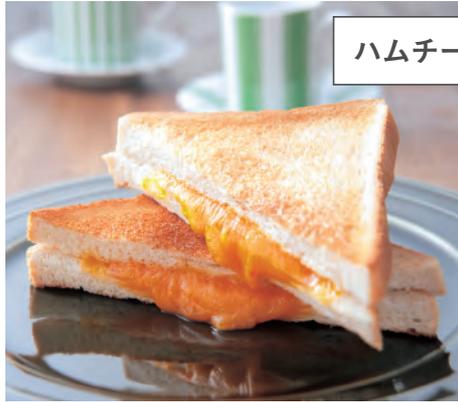
## チーズトースト

○時間:6～7分
○1～2枚
○好みのチーズ30gと粉チーズ大さじ1/2(パン1枚分の目安量)をのせる。
加熱後、好みでブラックペッパーやはちみつをかける

## りんごトースト

○時間:約6分
○1枚
○アルミホイルで作った型に、薄切りりんごを並べ、バターと砂糖をかける。加熱後、パンにのせ、好みでシナモンパウダーをかける

トレイ または
焼き網にのせます

■水を入れた水タンクを本体にセットし、加熱します。

## ハムチーズトースト

焼き網

○時間：約3.5分
○1～2組
○パンにハムと
　チーズをはさむ

## ガーリックトースト・明太子トースト

焼き網

○時間：3.5～4分
○ガーリックバターや
　明太子マヨネーズ
　をぬる

## キャベツトースト

トレイ
○時間：6～7分
○1～2枚
○せん切りキャベツ20g
　に卵1/2個（パン1枚
　分の目安量）を混ぜて、
　塩、こしょうで味付け
　してのせる

## ピザ（市販品）

焼き網

○冷蔵ピザ（直径約23cm）
　：6～7分
○冷凍ピザ
　パッケージに記載の
　トースターの調理時間を
　目安に様子を見ながら
　焼いてください

強

トレイにのせます

# モーニングセット

■水を入れた水タンクを本体にセットし、加熱します。

時間のない朝でも
トーストとおかずが同時にできて
朝食セットが完成♪

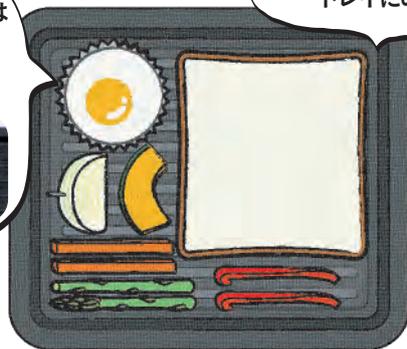
目玉焼き

焼き野菜

こんがり焼けた
トースト

## トースト&目玉焼き&焼き野菜

1. 野菜（パプリカ、にんじんなど約50g）は
厚さ7～8mmに切る。

2. トレイにアルミカップ（9号）をのせて卵を割り入れ、
1の野菜とパンをのせて**約6分**焼く。

（加熱前のイメージ）

トレイにのせます

■水を入れた水タンクを本体にセットし、加熱します。

## マフィン＆目玉焼き＆ツナキャベツのカレーマヨ風味

○時間：約6分

**ツナキャベツのカレーマヨ風味**

アルミホイルで作った型にキャベツ、ツナ（缶詰）、カレー粉、マヨネーズを入れる

**目玉焼き**

8ページ参照

**「モーニングセット」のポイント**

- 好みのパンとおかずを組み合わせて一緒に焼きます。
- おかずだけを焼く場合は、5〜6分を目安に、様子を見ながら加熱します。
- 冷凍したパンも解凍せず、そのまま加熱できます。
  冷凍したパンの場合は、約7分に設定して様子を見ながら加熱してください。

## 【おかず】他にもいろいろ組み合わせて、モーニングセットのアレンジをお楽しみください♪

**アスパラベーコン**

3等分したアスパラをベーコンで巻いてつまようじでとめ、アルミカップに入れる

**市販の加工済食品**

市販のソーセージ、チキンナゲットなど

HOT DOGS

## ホットドッグ

ホットドッグ用パンとソーセージを一緒に焼いてパンにはさめばホットドッグに♪

○時間：約5分

# パンをあたためる

## 焼き目をつけず、ふわふわ仕上げ

生食パン 弱

焼き網にのせます

■水を入れた水タンクを本体にセットし、加熱します。

時間のたった生食パンも、
買ったときのようなふわふわ食感に

チョコレートとマシュマロを
のせてあたためれば、
パンはふわふわのまま、
チョコレートとマシュマロはやわらかに！
くるっと巻いて
スイーツロールのできあがり♪

| メニュー名 | 分量 | 加熱時間の目安 | |
|---|---|---|---|
| | | 常温・冷蔵 | 冷凍 |
| 生食パン（厚さ2〜2.5cm）<br>食パン（6枚切り） | 1〜2枚 | 3〜3.5分 | 5〜6分 |
| 生食パン（厚さ約3cm）<br>食パン（4枚切り） | | 4〜4.5分 | 6〜7分 |
| サンドイッチ用パン（10〜12枚切り） | 1〜2枚（耳あり）<br>1〜4枚（耳なし） | 2.5〜3分 | 約3分 |
| 白パン／コッペパン | 2〜4個（1個約30g） | 3.5〜4分 | 7〜8分 |

### パンあたためのポイント

- 好みに合わせて、弱 または 中 を使ってください。
- 冷凍したそうざいパンは、パンの形状や具の種類により、記載の時間ではあたたまりにくいものもあります。
- パンの高さは6cmくらいまでが適しています。
- チョコレート、アイシングなどでコーティングされたパンは溶けるため、おすすめしません。
- チーズが溶け落ちそうなものや、油分が落ちそうなものは、トレイにのせてください。

## ▶ 中はふんわり 表面サクッと仕上げ

焼き網にのせます

■水を入れた水タンクを本体にセットし、加熱します。

中は固く表面がしなっとしたパンも
過熱水蒸気でまるで焼きたてのように

| メニュー名 | 分量 | 加熱時間の目安 | |
|---|---|---|---|
| | | 常温・冷蔵 | 冷凍 |
| クロワッサン | 2～4個 | 4～4.5分 | 約6分 |
| フランスパン | 2～4個<br>（厚さ3～4cmに切ったもの） | 3.5～4分 | 約4分 |
| ロールパン | 2～4個 | 3.5～4分 | 4～6分 |
| ベーグル | 1～2個 | 4～5分 | 約6分 |
| デニッシュ | 1～2個 | 4.5～5分 | 約6分 |
| カレーパン | 1個 | 7～8分 | 14～15分 |
| そうざいパン | 1～2個 | 3.5～6分 | 6～10分 |

※明太子フランスやパンに切り込みが入っているもの、
具がのっているもの（写真参照）の目安時間です。
具が包まれているパンは、記載の時間より長めに加熱してください。

# そうざいをあたためる

## 買ってきたそうざいも、表面サクッと仕上げ

トレイにのせます

■水を入れた水タンクを本体にセットし、加熱します。

市販の揚げ物やそうざい、
冷凍のそうざいを
できたてのようにあたためます

**天ぷら**

○時間：6～8分
○えび天4尾など

**から揚げ**

○時間：
常温・冷蔵品　5～6分
冷凍品　約10分

○3～6個（1個20～30g）

**とんかつ**

○時間：9～10分
○1～2枚（1枚130～160g）

**うなぎのかば焼き**

○時間：5～6分
○100～200g

トレイにのせます

■水を入れた水タンクを本体にセットし、加熱します。

## 【常温・冷蔵品をあたためる】

| メニュー名 | 分量 | 加熱時間の目安 | 過熱水蒸気パワー |
|---|---|---|---|
| 骨付きフライドチキン | 1〜2個(1個100〜120g) | 9〜10分 | 強 |
| かき揚げ | 1〜2個 | 5〜6分 | 強 |
| コロッケ | 2〜4個(1個70〜80g) | 7〜8分 | 強 |
| 春巻き | 2〜4本(1本約50g) | 5〜6分 | 強 |
| 焼きとり | 3〜6本 | 5〜6分 | 強 |
| たこ焼き | 8〜12個 | 5〜6分 | 強 |
| キッシュ | 1〜2切れ(1個110〜130g) | 9〜10分 | 中 |

## 【冷凍品をあたためる】

| メニュー名 | 分量 | 加熱時間の目安 | 過熱水蒸気パワー |
|---|---|---|---|
| たこ焼き | 6個(1個約30g) | 12〜13分 | 強 |
| フライドポテト | 120〜130g | 10〜11分 | 強 |
| コロッケ | 6個(1個約25g) | 8〜9分 | 強 |
| 春巻き | 6本(1本約25g) | 7〜8分 | 強 |
| 焼きぎょうざ | 5個(1個約20g) | 7〜8分 | 強 |
| 今川焼き<br>たい焼き | 2個(1個約80g)<br>※焼き網に直接のせます。 | 12〜13分 | 中 |

**そうざいあたためのポイント**

- ●食材は重ならないようトレイに並べます。
- ●えび天など細長いものは、トレイの溝に対して縦に並べます。
- ●揚げていないフライやとんかつなど、パン粉が白い状態のものはできません。
- ●揚げ物などをあたためた後は、すぐにトレイから皿などに移しかえてください。加熱により食材から落ちた油分を再度食材が吸収してしまうためです。
- ●食品の種類・形状・大きさ・加熱前の温度などにより仕上がりが異なりますので、様子を見ながらあたためてください。

## デリ＆スイーツ

■水を入れた水タンクを本体にセットし、加熱します。
● レシピは、2人分です

## あさりのトマト蒸し

1. 耐熱容器(18×12×高さ3cm)に、あさり(砂出ししたもの)200g、トマト(粗く刻む)1個、白ワイン大さじ1/2、オリーブオイル小さじ1、にんにく(みじん切り)・塩・こしょう各少々を入れる。焼き網にのせて**約12分**加熱する。

## ささ身の明太子マヨネーズ焼き

トレイ

1. ささ身4本は筋を取って身の厚いところを開き、塩・こしょう各少々をふり、トレイに並べる。
2. 明太子20gは薄皮を取り、マヨネーズ大さじ1と混ぜ合わせて1のささ身に等分にぬり広げる。**約11分**加熱する。

## さけの香草焼き

1. パン粉・オリーブオイル各大さじ1、粉チーズ・バジル各小さじ1、塩・こしょう各少々を混ぜ合わせる。
2. 生さけ2切れ(1切れ80g)をトレイに並べ、1を等分にのせる。**12〜14分**加熱する。

## いかとセロリのガーリックバター炒め

トレイ

1. いか1/2杯分は1cm幅の輪切り、足は適当な長さに切り、セロリ(斜め薄切り)80g、塩・こしょう各少々、しょうゆ小さじ1、すりおろしにんにく少々を混ぜ合わせる。
2. トレイにアルミホイルのフチを立てて敷き、1を広げてのせ、**約10分**加熱する。加熱後、小さく切ったバター10gを散らし、全体をよく混ぜ合わせる。

**ご注意** ※耐熱容器に入れて加熱するメニューは、加熱後容器も熱くなっていますので、ミトンなどを使って、やけどに注意して取り出してください。

■水を入れた水タンクを本体にセットし、加熱します。
● レシピは、2人分です

## ごろごろ野菜焼き

1. 好みの食材（以下参照）合わせて約450gは1～2cm角に切る。
   好みの食材：エリンギ、玉ねぎ、かぼちゃ、ピーマン、パプリカ、プチトマト、ブロックベーコン、ウインナーなど。
2. ボウルに1とオリーブオイル大さじ1 1/2、塩小さじ1/2、ブラックペッパー少々を入れて混ぜ合わせてまぶし、アルミホイルを敷いたトレイにのせて**約15分**加熱する。

※ 玉ねぎは、種類などによりシャキッとした仕上がりになることがあります。

アルミホイルは
フチを立てて敷く

## 鶏のから揚げ

1. 鶏もも肉1枚（250g）を10等分に切る。
2. から揚げ粉適量をまぶし、余分な粉を払って、皮を下にしてトレイに並べて**11～13分**加熱する。

## 焼きチーズフォンデュ

1. カマンベールチーズ1個、プチトマト8個、にんじん（1cm角のスティック状）50g、アスパラガス（4等分）2本、粗びきウインナー4本をアルミホイルを敷いたトレイにのせて**12～13分**加熱する。
2. 加熱後、カマンベールチーズの上面に切り込みを入れて開く。

※ とろけたチーズに野菜などをつけて食べるとよいでしょう。

アルミホイルを
敷く

■水を入れた水タンクを本体にセットし、加熱します。
●レシピは、2人分です

## かぼちゃのチーズ焼き

1. かぼちゃ（厚さ5mmの薄切り）150gを半量ずつ、端を重ねてトレイに並べる。
2. 1に塩・こしょう各少々をして、ピザ用チーズ50gをかけ、**約8分**加熱する。

## スコップコロッケ

1. 耐熱容器（18×12×高さ3cm）に好みのコロッケの具（約300g）を広げる。
2. パン粉20g、サラダ油大さじ1を混ぜ合わせて1にまんべんなくかけ、焼き網にのせて**5〜6分**加熱する。

※ 写真は、ポテトコロッケの具を使用しています。

## グラタン

1. グラタン皿に好みの具材を入れる。
2. ホワイトソース適量をかけてピザ用チーズをのせ、焼き網にのせて**約10分**加熱する。

### 焼きおにぎり

〇時間：7〜8分
〇おにぎり2〜4個（1個約75g）

おにぎりに、好みでみそをぬったり、しょうゆをまぶす

### 焼きもち

〇時間：6〜8分
冷凍したもの9〜11分
〇市販のパック入り切りもち2〜4個（1個約50g）

### 焼きいも

〇時間：30〜40分
〇さつまいも1〜2本（直径5cm以下のもの）

皮に数か所穴を開け、トレイに並べて焼く。

※15分加熱ごとに、水タンクを取り出して水を入れ、続けて加熱してください。

**ご注意** **※耐熱容器に入れて加熱するメニューは、加熱後容器も熱くなっていますので、ミトンなどを使って、やけどに注意して取り出してください。**

■水を入れた水タンクを本体にセットし、加熱します。

# ブラウニー

焼き網

**材料** A［チョコレート・バター各40g　牛乳大さじ1］
卵M1個　砂糖40g
B［ココア10g　薄力粉40g］
くるみ（粗く刻む）30g
スライスアーモンド10g

---

1. 耐熱容器（レンジ加熱可のもの）にAを入れて、レンジ600Wで約30秒加熱し、溶かす。
2. ボウルに卵を割り入れて溶きほぐし、砂糖を加えてなめらかになるまで混ぜ、1を加えて混ぜ合わせる。
3. 2にBをふるい入れてサックリと混ぜ、くるみを加えて混ぜ合わせる。
4. 耐熱容器（18×12×高さ3cm）にクッキングシートを敷いて3を入れ、スライスアーモンドを散らし、焼き網にのせて**10〜11分**加熱する。
※使用する容器によって仕上がりが変わりますので、様子を見ながら加熱してください。

写真の耐熱容器は、
ホウロウ製のものを使用しています。

■水を入れた水タンクを本体にセットし、加熱します。

## フレンチトースト

トレイ

**材料**　フランスパン4個（厚さ3cm）
A［卵M2個　牛乳100mL　砂糖大さじ4］

1. 混ぜ合わせたAにパンを入れ、途中上下を返して約20分ひたし、アルミホイル※を敷いたトレイに並べて**約10分**加熱する。

※アルミホイルは、シリコーン樹脂加工された「くっつきにくいホイル」と称されているものを敷くことをおすすめします。
敷かない場合は、トレイにサラダ油をぬって加熱することもできますが、加熱後トレイにこびりつくことがあります。

## アップルケーキ

焼き網

**材料**　りんご（薄切り）80g　レモン汁少々
バター50g　砂糖40g　卵M1個
A［薄力粉60g　ベーキングパウダー小さじ1/3］
牛乳大さじ1

1. りんごにレモン汁をふりかけておく。
2. ボウルにやわらかくしたバターと砂糖を入れ、白っぽいクリーム状になるまでしっかり混ぜる。溶いた卵を少しずつ入れ、しっかり混ぜ合わせる。Aをふるい入れ、ヘラでサックリ混ぜ合わせ牛乳を加えて軽く混ぜる。
3. 耐熱容器（18×12×高さ3cm）にクッキングシートを敷いて2を流し入れ、1のりんごを並べ、焼き網にのせて**約12分**加熱する。
加熱後、庫内で5分程度蒸らす。

**ご注意**　※耐熱容器に入れて加熱するメニューは、加熱後容器も熱くなっていますので、ミトンなどを使って、やけどに注意して取り出してください。

## 4つの過熱水蒸気パワー トースト・弱・中・強 が選べます。

| メニュー | 時間 |
|---|---|
| トースト | 3～3.5 |
| 冷凍 | 3.5～4 |
| ＊ピザトースト | 6～7 |
| ＊ 冷凍 | 8～9 |
| グラタン | 10 |

＊トレイ使用

生食パン
弱

| メニュー | 時間 |
|---|---|
| 生食パン | 3～3.5 |
| 冷凍 | 5～6 |
| 白パン | 3.5～4 |
| サンドイッチ用パン | 2.5～3 |

| メニュー | 時間 |
|---|---|
| クロワッサン | 4～4.5 |
| フランスパン | 3.5～4 |
| そうざいパン | 3.5～6 |
| ロールパン | 3.5～4 |
| 冷凍 | ＋1～2 |

| メニュー | 時間 |
|---|---|
| 天ぷらあたため | 6～8 |
| おもち | 6～8 |
| モーニングセット | 6 |
| デリ＆スイーツ (14～19ページ参照) | |

(単位:分)



シャープ株式会社

本　社 〒590-8522 大阪府堺市堺区匠町1番地

TCADCA054KRRZ 21E－G ①